

合格证
Certificate of Quality

检验员：

青岛海尔微波制品有限公司
地址：青岛经济技术开发区海尔工业园
集团服务电话：0532-8939999
网址：http://www.haier.com
Vc532236

版　次：2004年第1版
专用号：**0050502080**

美天使
海尔家用微波炉

使用说明书



MP-2485EG（VC）

- 安装、使用产品前，请仔细阅读本使用说明书
- 微波炉外观、颜色或图案见实物
- 本产品只适合在中国大陆使用，如要到其它国家或地区使用，请与本公司联系定制



目录

使用之前

使用方法

保养 · 维修

疑难解答 · 售后服务

售后服务

1、请将发票粘到保修证贴发票栏内，妥善保存。
2、本产品保修一年（以发票购买日期为准）保修期内免费维修。凭保修证和发票到特约维修部联系维修。
3、出现下列任何一种情况，不予保修，实行收费维修。
  (1) 用户使用不当而损坏。
  (2) 用户自行拆卸并损坏。
  (3) 无发票和保修证。
  (4) 发票或保修证被私自涂改。
  (5) 超过保修期。

装箱单

序号	名称	单位	数量
1	微波炉	台	1
2	说明书	本	1
3	保修证	本	1
4	烤网	个	1
5	汽蒸说明书	本	1
6	汽蒸锅	套	1
7	手套	双	1

使用之前

该系列微波炉执行国家标准：
GB 4706.21-2002 《家用和类似用途电器的安全　微波炉的特殊要求》
GB/T18800-2002 《家用微波炉　性能测试方法》

尊敬的海尔用户：

感谢您选择、使用海尔产品。

海尔产品质量优，性能佳。为了方便您使用，请仔细阅读说明书，并按照说明书的步骤操作。并请您妥善保管本使用说明书。

海尔的“国际星级服务”将自始至终伴随着您，使用时无论有什么问题，请按保修证的电话、地址联系，我们时刻恭候为您服务。再次感谢您选择使用海尔产品，由于产品的改进，您所得到的海尔微波炉可能与说明书中图示不完全一致，谨此致歉。

产品特点

1、立体微波
采用先进的微波散射技术，通过搅拌叶片，使得微波炉腔体内微波分布更均匀，形成真正的立体微波。

2、更大的腔体利用率
取消传统微波炉的转盘系统，相对于同等容积的转盘系统微波炉，本产品的有效炉腔容积提高约25％，各种形状的食品器皿可以随意放置。

3、微波+光波烧烤功能
采用多级微波、光波烧烤以及混合烧烤三种功能，可以达到烹调食品的完美组合。

4、中华特色美食
设有中华特色美食，川、鲁、淮、粤四大菜系自动菜单。

5、使用安全
门体采用独特的抗流结构，整体冲压成形，更有效地防止微波泄漏。
采用两级联锁开关及开门监控系统，确保微波系统开门断电，使用更安全。

6、特有汽蒸功能
采用微波屏蔽技术和底转波技术实现汽蒸烹调，极大的丰富了微波炉的功能。

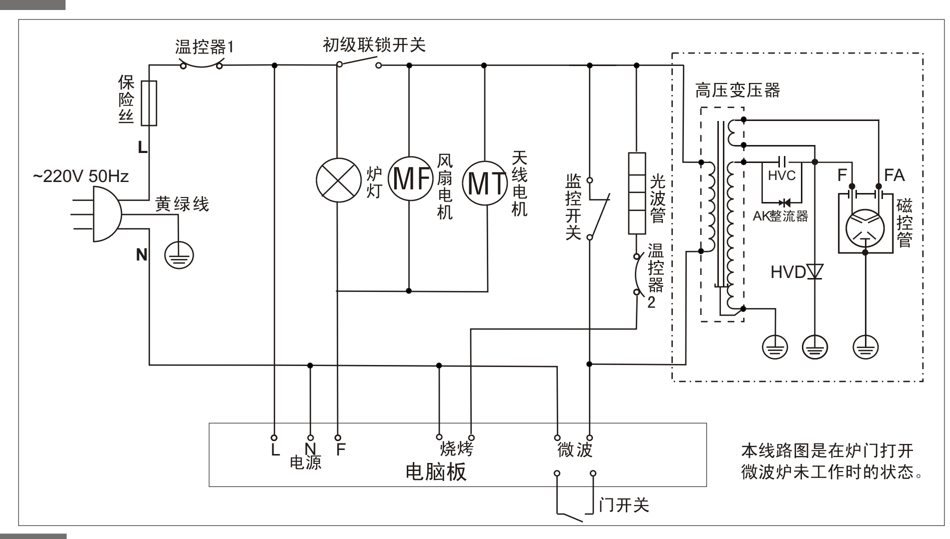


技术参数

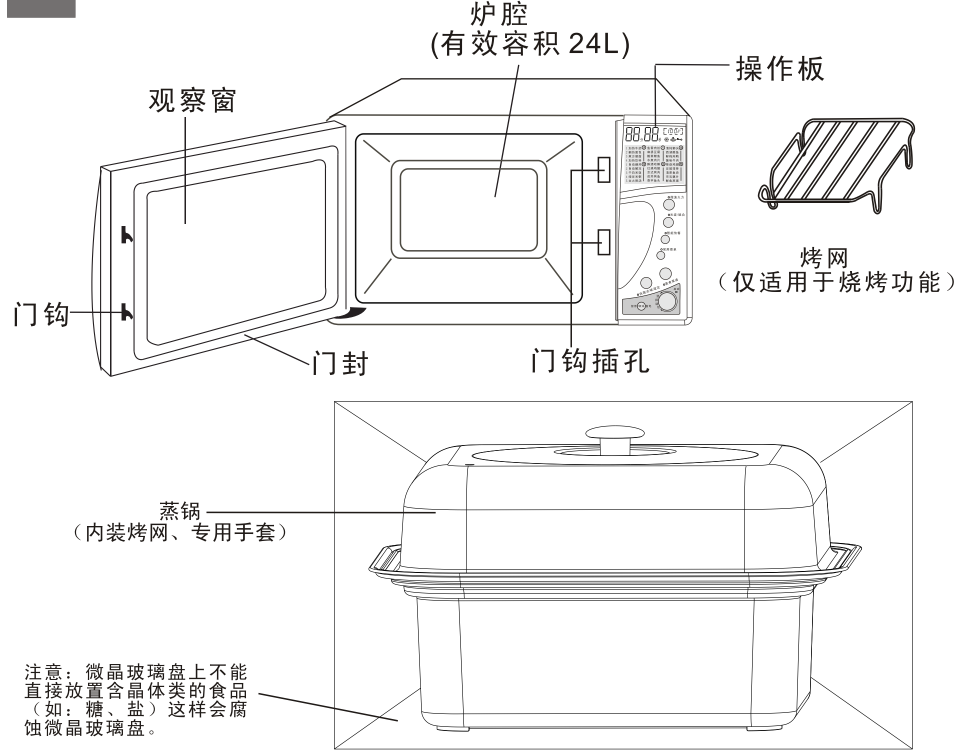
型号	电源电压 (V/Hz)	输入功率 (W)	输出功率 (W)	烧烤功率 (W)	振荡频率 (MHz)	炉腔容积 (L)	外形尺寸（mm）（高X宽X深）	有效炉腔尺寸（mm）（高X宽X深）
MP-2485EG（VC）	~220/50	1350	850	900	2450	24	339X510X405	220X332X333

所列尺寸为约数，由于我们在不断地改进我们的产品，因此如果技术规格有任何变动，恕不另行通知。

电气原理图



各部分构件名称



建议：如果烹调食品的数量较少，请尽量放置在托盘中央，可以获得最佳效果。

疑难解答・售后服务

问题解答

为什么炉灯不亮？	1、灯泡坏了； 2、未定时。
为什么微波炉不工作？	1、没插电源； 2、微波炉用的插座坏了； 3、炉门关闭不严，导致开关不闭合。
为什么工作时噪音大？	将微波炉内部风扇电机正常工作声音误认为杂音。
为什么不加热或加热慢？	1、没通电源； 2、在进行功能选择时，没选加热功能。
为什么蒸气会从排风口冒出？ 为什么有水从炉门下溢出？	蒸气冒出是烹调过程中的正常现象，有时因蒸气过浓，聚集在炉内，凝结成水并溢出，这是正常的。
微波能量能从炉门屏观察窗向外泄漏吗？	不能，金属屏障将微波能量反射回炉内。观察窗只允许光线通过，微波无法通过。
如果在没有放入食物的情况下启动微波炉会损伤微波炉吗？	是的，决不要这样做。
为什么烹调结束后需搁置？	搁置几分钟很重要。微波烹调使食物集聚热量，在从炉中取出食物之后，食物内部要继续加热2-3分钟，搁置可使食物关节部分，大块蔬菜或糕点在炉外进行彻底烹调。
为什么我的微波炉烹调食物不象说明书说的那样快？	检查使用说明，看看是否完全遵守指令，查明设定不同时间的原因。烹调时间的设定只作参考，为防止过度烹调，要掌握微波烹调技巧。食物的体积、重量、形状对烹调时间都有影响。 以指令作为参考，独立掌握。
为什么有时烹调时会发生闪电和清脆的响声？	原因有以下几点： 1. 使用了含金属成分的餐具（包括金、银）； 2. 将叉子或其他金属用具遗忘在炉内； 3. 使用过多的金属箔； 4. 使用金属丝捆绑食物。
为什么微波炉工作时会发出嗡嗡的声音？	微波炉工作时高压变压器以及风扇正常工作时发出的噪声，属于正常现象，请放心使用。

在维修微波炉时维修人员应注意：

易被拆掉并可能触及到250V电压以上的部件	可导致过度微波泄漏的元件
1. 磁控管 2. 高压变压器 3. 高压电容器 4. 高压二极管 5. AK 整流器	1. 磁控管在波导上安装不当 2. 门钩及门体、上下铰链安装不当 3. 门体、外壳发生损坏 上述原因可导致过度微波泄漏

微波辐射

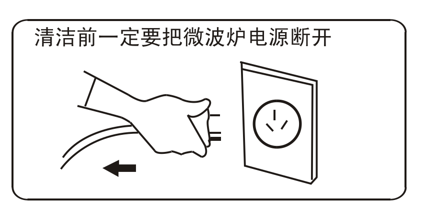
不要暴露在由微波发生器或其它传导微波能部件所发出的辐射中



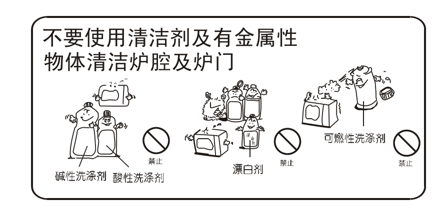
保养 · 维修

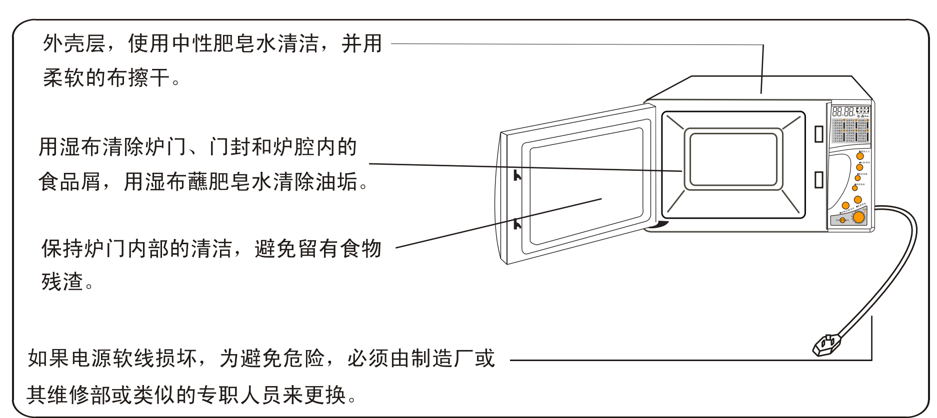
保养： 经常性的清洁保养，是微波炉正常工作的保证。

清洁前一定要把微波炉电源断开



不要使用清洁剂及有金属性物体清洁炉腔及炉门





注 ：微波炉长期不用时，注意将炉体各部位可能残留的水渍、油垢擦干净，避免生锈。



警告 如果微波炉工作异常或损坏，在专业维修人员维修完毕之前，请不要继续使用。

安全注意事项

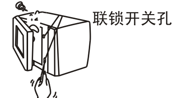
■请仔细阅读安全注意事项，这样您可以安全方便地使用海尔微波炉！

 危险	 警告	 注意	  触电危险	 禁止拆卸

除专业维修人员外，任何人不得拆卸微波炉，可能有触电危险。

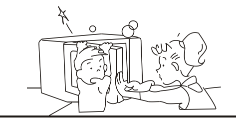

 危险  

不能使用金属棒探入炉腔前部的联锁开关孔，此举可能导致危险。



 危险 

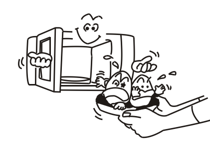
禁止对炉门的反方向用力过大，可能会造成炉门变形，导致微波泄漏。


 警告

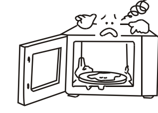
禁止使用密闭容器，对带皮食物要进行刺孔处理。



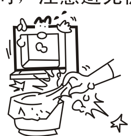
禁止对带壳鸡蛋进行烹饪，防止崩溅。


 警告

注意清理炉腔内残留油脂，不推荐使用塑料等可燃器皿，否则加热时可能会冒烟或者着火，务必不要远离，时时观察。


 注意

食品烹调完毕后，在打开容器盖子或撕开保鲜膜时，注意避免被高温蒸气烫伤。


 注意

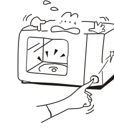
微波炉安装使用必须可靠接地。



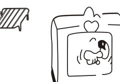
烧烤烹调时，注意不要触摸门屏及外壳上部，避免烫手。


 警告

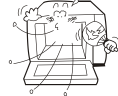
不得空腔使用，这样会损伤微波炉。


 警告

微波加热或混合烧烤时，不得使用金属器皿进行烹调，否则会发生打火现象。


 警告

炉腔处于高温状态时（如烧烤烹调结束后）不能立即使用微波烹调，直至炉腔充分冷却后。


 警告

安全注意事项

警告

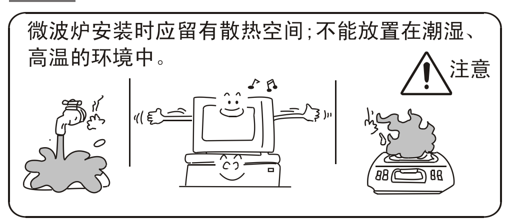
——警告：如果微波炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。
——警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
——警告：不要直接加热装在密封容器内的液体或其它食物，因为这样有可能发生爆炸。
——警告：只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。
——在微波炉内仅能使用适合的器皿。
——当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能。
——如发现有烟雾，应关掉器具开关或拔掉电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。
——微波加热饮料会导致延迟喷溅沸腾，因此取出时必须小心谨慎。
——奶瓶和婴儿食品罐应经过搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。
——微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至在加热之后它们可能会发生爆炸。
——微波炉内无食物时，请不要使用微波炉，以免空载运行损坏机器。
——在微波炉附近不要放置易燃、可燃物品，微波炉在工作期间，务请随时监控微波炉烹调情况，并正确设定烹调时间，因为超时烹调可能引起火灾。
——含水量较少的轻负载食品在烹调过程中，由于不同物质对微波的吸收能力不同，可能存在冷热不均，属正常现象。
——在使用烧烤或微波长时间加热后，不能立即进行解冻，需等底托盘冷却后再进行解冻。
——不可使用尖锐利器（如清洁球、铲勺等）清洁底托盘。

本品不得用于工业及商用目的

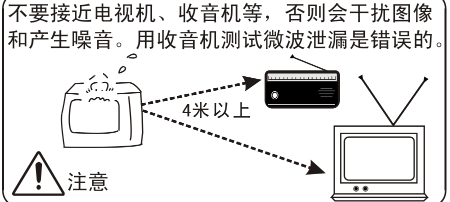
放置环境

微波炉安装时应留有散热空间;不能放置在潮湿、高温的环境中。

注意



不要接近电视机、收音机等，否则会干扰图像和产生噪音。用收音机测试微波泄漏是错误的。



注意

拆箱 • 安装

拆箱

说明书

保修证

汽蒸锅
（内置烤网、手套）

安装

将微波炉平放于您选好的位置，保持良好的通风空间。

间隔均为20cm以上

选用独立的专用插座，电流至少10A以上，必须可靠接地。

转波炉烹调指南与技巧

B.加热饮料或烹调

加热液态食品时，请先去除原包装（如罐装牛奶，椰汁等饮料），再倒入瓷质或玻璃杯中。因为原包装可能是易拉罐或铝箔纸包装，这样不能对食品进行加热;

根据液态物质的物理特性，在加热液态食品时，若容 器较高且食品较多，在加热后请注意摇匀;

根据微波特性，一般可以穿透2-4cm的食物，所以放置在盛物盘内的食品尽量不要超过4cm的厚度;同时最好在食品（如白菜，肉，鱼等）的中间沿盘子的形状拨开（若鱼身太厚，请切成薄片烹调），避免中间的厚度太大;

烹调食物（如面饼，蛋糕，花生米等）时最好以宁可 烹调不足也不烹调过火为原则，因为烹调过火将无法 补救;烹调不足则可以增加时间继续烹调，同时请根据需要将食品进行翻转、搅动或旋转盛物容器的角度，以防止有的不熟而有的烧糊;

不同种类的食品应分别加热，如果同时加热不同种类的食物，易出现加热不均匀，加热2份以上的食物时，应使食物的分量基本相同;

在食品翻热或烹调过程中，请尽量覆上保鲜膜（面食类必须覆上保鲜膜），这样可以保存食物水分，烹调效果更好;

在煲汤或煮米饭时，请给容器加盖（带小孔），同时容器必须保留一半以上的空间，以防汤汁翻滚溢出，（米饭与水的参考比例为1：1.5）;

食品烹调完毕最好在炉腔内放置2分钟左右，这样可以利用热传导法，使食物还可以继续烹调;

爆米花必须是市售纸袋包装的微波爆米花。请按照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开，否则有可能烧糊。

C.烧烤

在进行烧烤烹调时请先使用组合烧烤，一段时间后，再进行光波烧烤（着色），这样色、香、味综合烹调效果更好;

在烧烤较薄的肉类、海鲜或面饼时，隔时进行观察，在烧烤进行一半时，打开炉门小心翻转食物，并将烤网架连同食物一起前后方向旋转180°，然后继续烧烤烹调;

在烧烤过程中，建议您随时观察炉内状况，以免烧焦;

在制作点心时，尽量使食物的形状、大小、厚度一致。

微波炉的烹调技巧

微波炉的烹调技巧

食品温度	食品的温度越低，烹调的时间越长，冷冻食品要比常温食品加热时间长。
食品湿度	因为微波易被潮湿食品吸收，所以食品湿度越大，加热时间越短。
食品形状	因为微波只能穿透食品2-4公分，所以食品的厚薄会影响到加热时间。
食品密度	紧密的食品和疏松的食品加热时间不同，前者所需时间要长一些。
食品数量	微波能量是一定的，不因食品的多少而改变，所以食品数量越大，所需加热时间越长。
骨头和脂肪	骨头传热较快，肥肉吸收微波能量较多，所以烹调带骨和带脂肪的肉类注意过热。
加盖	将食品放入带盖容器烹调，可以减少热量和蒸气的散发，缩短烹调时间。
放置	食品烹调时应均呈环状摆放，尽量避免叠放，这样有利于提高均匀性。
搅拌	当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，加热前以及加热中途时略加搅拌，可有效防止液体沸溅。
加封	用保鲜膜包盖食品，可以防止汤汁飞溅弄脏炉腔，而且可以保持水分和营养。
搁置	食品从微波炉取出后，食品内部仍在加热，可以搁置一段时间，火候因素应予考虑。

转波炉烹调指南与技巧

根据微波自身特性，使用微波炉对食品的解冻、加热、烧烤、烹调与所喜欢的煮熟程度，食品的初温、几何形状、数量、密度、介质参数、含水量，器皿的形状、大小，器皿（食物）的摆放位置以及食物在容器内的排列、遮盖、翻搅等诸多因素有很大的关系。有些消费者认为将任何食品随意放在微波炉内就可实现理想烹调，这是很难做到的。因为即使微波在炉腔内分布很均匀，以上列举的各因素都可以改变炉腔内的微波场分布，从而影响加热均匀程度。为了让您尽可能实现理想烹调，我们提供以下参考建议：

A.解冻

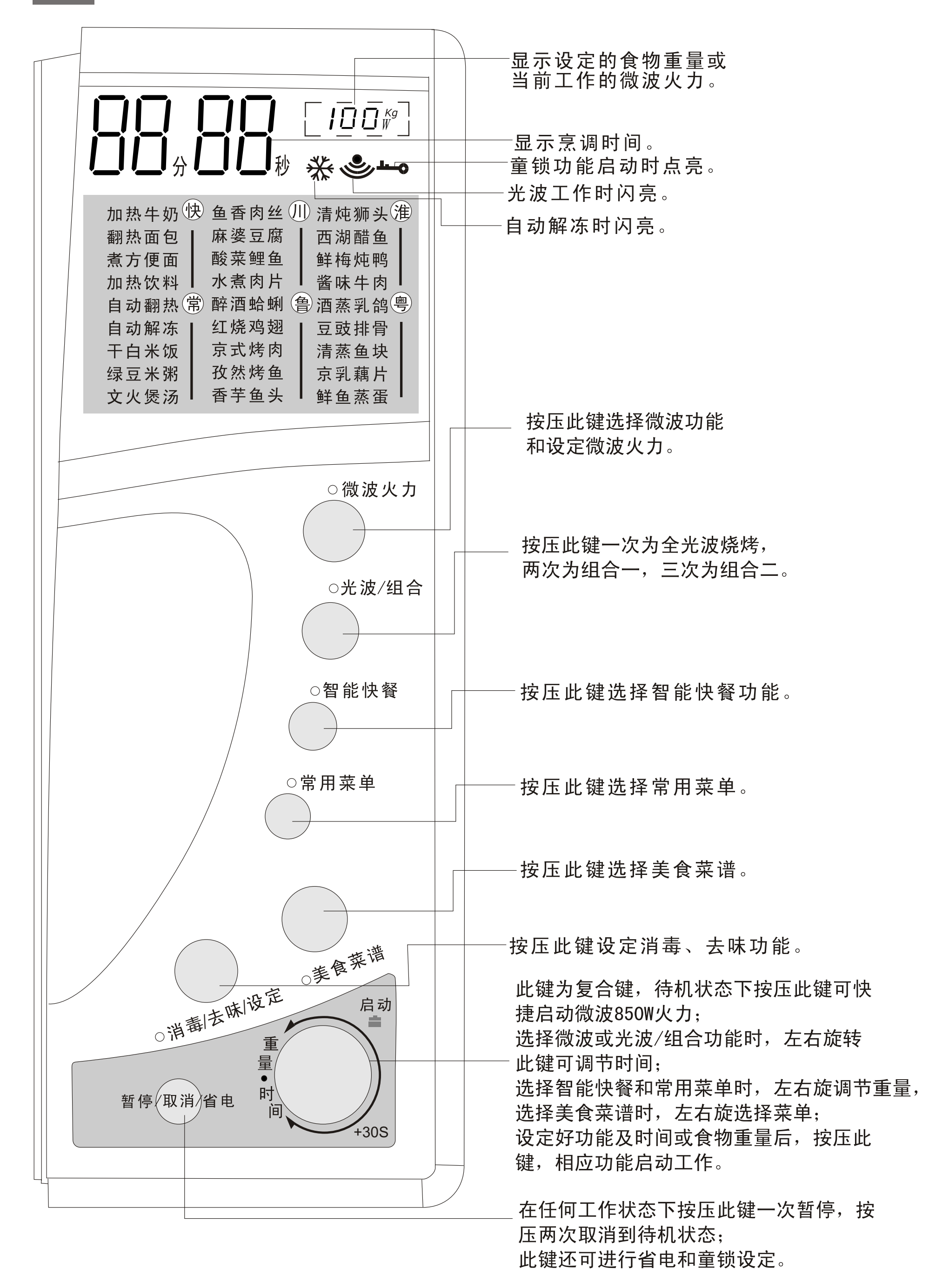
将冷冻食品放在蒸布上解冻效果更好；

建议去除包装食品的纸或塑料，否则可能将会产生蒸气或水分，引起过分解冻；

对于量较多的食品，请设置分段解冻时间，解冻过程中需对食品进行检查并翻转，防止过分解冻；解冻终了，最好将食物放置在微波炉内2-5分钟；

如果食物的厚度不均匀，细小的部分和薄的部分易熟，解冻时请将食物的厚度控制在3cm以下；鱼等的尾部用铝箔包住。

操作板功能介绍



使用方法

1、微波火力设定和加热

本微波炉共设有5档微波火力：850W、600W、400W、200W、100W。连续按“微波火力”键，显示屏循环显示：850W、600W、400W、200W、100W。使用微波火力烹调要先设定烹调火力，后旋转“重量•时间”旋钮设定烹调时间，按“启动”键后，微波炉开始工作最大烹调时间为60分钟。

例 用400W微波火力烹调10分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；

2、按“微波火力”键3次，屏幕显示： 400W

3、旋转“ 重量•时间 ”旋钮至屏幕显示：10分00秒 400W

4、按“启动”键，微波炉开始工作。

2、烧烤火力设定和加热

本微波炉共设有3种烧烤方式，G（100%烧烤）、C-1（1/3微波及2/3烧烤）、C-2（2/3微波及1/3烧烤），使用光波或组合烹调要先设定烧烤方式，再设定烹调时间，按“启动”键后，微波炉开始工作，最大烹调时间为60分钟。

例 用C-1烹调16分钟

1、将食物放入炉腔后关上炉门；

2、按“光波/组合”键2次，屏幕显示： C-1

3、旋转“重量•时间”旋钮至屏幕显示：16分00秒

4、按“启动”键，微波炉开始工作。

3、用“智能快餐”功能烹调

智能快餐包括：加热牛奶、翻热面包、煮方便面、加热饮料4种快餐烹调菜单。

连续按“智能快餐”键，4个菜单依次循环闪亮。

例 煮方便面两包

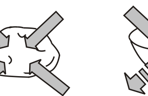
1、将两包方便面和水适当，盛放在合适的容器中，盖上盖，放入炉腔后关上炉门；
2、按“智能快餐”键3次，显示屏“煮方便面”和(快)及下部“竖条”闪烁；
3、旋转“重量•时间”旋钮至屏幕显示：0.17kg；
4、按“启动”键，微波炉开始工作。

方便面	1包（0.085kg）	2包（0.17kg）
水（室温）	400ml	800ml

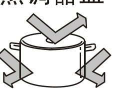
烹调器皿的选用

微波烹调器皿的选用

使用微波炉请选用合适的烹调器皿


食物吸收


玻璃透射


金属反射

微波特性

容器的种类	微 波 烹 调	烧烤烹调	组合烹调
耐热性玻璃容器	可用	可用	可用
不耐热性玻璃容器	不可用	不可用	不可用
耐热性塑料容器	可用 • 请使用有[可微波炉用]标识的容器。	不可用	不可用
不耐热性塑料容器	不可用 • 受微波影响变质的东西不能使用。 ※只是解冻生鲜食品时泡沫制托盘可使用。	不可用	不可用
陶、瓷容器	可用 ※有彩图、金银装饰的容器不能使用。	可用 ※内侧有彩图的容器会引起颜色剥落请避免使用。	可用
漆器	不可用 • 有可能发生漆脱落、断裂现象。	不可用	不可用
铝等的金属容器	不可用 • 金属网等也会引起火花不能使用。 • 微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。	可用 ※把手是树脂材料的话也不能使用。	不可用
木・竹・纸制品	不可用 • 容易燃烧	不可用 ※经过耐热加工处理的纸制品能使用。	不可用
保鲜膜、耐热PE袋	可用 ※多油料理会产生高温不能使用。	不可用 • 经受高温会熔化。	不可用
铝箔	不可用 ※解冻食品时可适当使用。	可用 • 铝箔把食物包好进行烘烤。	不可用

美食菜谱

菜单	鲜梅炖鸭
主料	烧鸭一只（约500克），芹菜一根。
配料	蒜茸、麻豉酱各两茶匙，姜三片，葱两根切段，酸梅五粒，冰糖75克，清水两杯，精盐半茶匙，熟色拉油两汤匙。
烹调方法	①芹菜去叶及头，切长段；烧鸭切块。 ②用酸梅五粒，冰糖75克（拍碎），老抽一茶匙，清水两杯，精盐半茶匙做成调料。 ③ 熟色拉油两汤匙爆香蒜茸、麻豉酱，加入其余调料，放入部分芹菜，烧鸭放上面，再放入其余芹菜，50%中火25分钟，取出，撒上葱段即可。
菜单	酱味牛肉
主料	黄牛腱肉（指黄牛的小腿肉）1000克。
配料	绍酒、葱结各两大匙,姜（拍裂）两片,桂皮、花椒、丁香、五香粉各少许, 酱油三大匙，冰糖一小匙。
烹调方法	①把牛肉切成小块放入清水中，用高火煮沸，取出洗净。 ②在牛肉块中加入绍酒、葱结、姜、桂皮、花椒、酱油、冰糖、丁香、五香粉及清水适量，高火6分钟后改中火30分钟。 ③见汤汁已稠取出，待凉后切片装盘，把汁淋在牛肉片上即可。
菜单	酒蒸乳鸽
主料	乳鸽一只
配料	绍酒半杯，精盐、水、色拉油、姜片、葱段各少许，生抽一汤匙，白糖一茶匙。
烹调方法	①乳鸽剖后除去内脏，洗净沥干，用少许生抽搽匀全身，泡油后捞起。 ②将乳鸽涂满酱油和老抽，腌制5~6分钟。 ③瓦煲烧热后放入色拉油少许，爆香姜片、葱段，放入腌制后的乳鸽，加入生抽一汤匙，精盐、水各少许，白糖一茶匙及绍酒。 ④罩上保鲜膜，40%火力20分钟，至乳鸽熟透即可斩块食用。
菜单	豆豉排骨
主料	小排骨900克,玉米粉五大匙。
配料	（A）色拉油、豆豉各两大匙，葱五段，姜四片，干红椒少许； （B）酱油三大匙，冰糖一大匙，绍酒一匙，水半杯。
烹调方法	①将小排骨洗净，剁成3厘米见方的小块，蘸上玉米粉。 ②将调料（A）（B）加入，调匀。 ③将小排骨放入一器皿中，淋上调料，覆上微波薄膜，50%火力15分钟，最后挑出葱段、姜片即可。
菜单	清蒸鱼块
主料	鱼肉八片，金针菇一把。
配料	绍酒一大匙，酱油半大匙，葱一根，色拉油、精盐、胡椒粉、芝麻油各少许，红辣椒一只。
烹调方法	①将鱼切成大块，抹精盐、胡椒粉，然后放入绍酒、酱油，腌一会儿使味道渗透。 ②将红辣椒、葱切丝，金针菇去蒂撕开。 ③将腌过的鱼一一排入盘中，撒上葱、红辣椒与金针菇，最后淋上芝麻油。 ④罩上微波薄膜或加盖，中火8分钟即可。
菜单	京乳藕片
主料	300g藕
配料	王致和豆腐乳适量，味精少许，糖少许，葱叶适量。
	①将藕切片。 ②将王致和豆腐乳2块打碎，加入味精，糖，浇上南乳汁进行搅拌成汤汁。 ③藕片放置容器中，浇上汤汁，高火4分钟。 ④取出搅拌，加上少许葱叶即可。
菜单	鲜鱼蒸蛋
主料	鸡蛋4个，鱼肉8片，鸡肉40克，小虾两尾，芽菜适量，水发香菇两朵。
配料	精盐、绍酒、酱油各少许；盐，味精，(A)高汤一杯，酱油少许。
烹调方法	①鱼用绍酒、精盐腌入味，鸡肉、小虾各自抹上酱油，一起用微波薄膜包起，高火约半分钟。 ②水发香菇去蒂切条，鸡蛋打散加入调料(A)。 ③把剩下的材料放入容器中，倒入蛋汁，罩上保鲜膜。 ④中火5分钟，放入芽菜，焖一下即可。

使用方法

4、用“常用菜单”功能烹调

常用菜单 包括：自动翻热、自动解冻、干白米饭、绿豆米粥、文火煲汤5种常用的烹调功能，连续按“常用菜单”键5个菜单依次循环闪亮。

例 自动解冻0.6kg冷冻食品

1、将0.6kg的冷冻食品用保鲜膜包好，盛放在适当的容器中，放入炉腔关上炉门；

2、按“常用菜单”键2次，显示屏㊖及下部“竖条”“自动解冻”闪烁，❄点亮；

3、旋转“重量•时间”旋钮调节食物重量至屏幕显示0.60kg：

4、按“启动”键，微波炉开始工作，相应的功能图案开始闪烁。

5、用“美食菜谱”功能烹调

美食菜谱包括：川、鲁、淮、粤4大菜系的特色美食菜谱，共含有18个特色菜单，连续按“美食菜谱”键，屏幕上的㊉川、鲁、淮、粤及下部的“竖条”循环点亮。

例 烹调“豆豉排骨”

1、将调制好的豆豉排骨，盛放在适当的容器中覆上保鲜膜，放入炉腔关上炉门；

2、按“美食菜谱”键4次，显示屏 上粤及下部的“竖条”闪烁；

3、旋转“重量•时间”旋钮，直到“豆豉排骨”闪亮；

4、按“启动”键，微波炉开始工作，相应的功能图案开始闪烁。

6、“消毒/去味/设定”键功能

1）使用消毒功能：待机状态下，按此键一次选择消毒功能，将需要消毒的餐具、毛巾等，放入微波炉中，关上炉门按“启动”键，微波炉以消毒功能工作5分钟，屏幕显示：A

2）使用去味功能：待机状态下，按此键两次选择去味功能，关上炉门按“启动”键，微波炉以去味功能工作5分钟，去除炉腔中的异味，屏幕显示：AA

3）关于设定功能：在待机状态下，按住此键4秒，蜂鸣2声，设定时间步进单位为1分种，再次按住此键4秒，蜂鸣1声，恢复原时间步进设置。

7、“暂停/取消/省电”键功能

1）微波炉工作时，按压此键一次暂停目前工作程序，按压此键两次取消工作程序，到待机状态下；程序设定时，按压此键一次，取消当前程序设定。

2）使用省电功能：待机状态下，按此键一次，显示屏背景灯灭，进入省电模式；按其它任何键显示屏回到待机显示状态。

8、童锁功能设定

1）设定童锁：在待机状态下（必须在待机状态下）按住“暂停/取消/省电”键不放（3秒以上），蜂鸣器鸣叫一声，童锁启动，童锁图案 🔑 点亮。

2）取消童锁：在童锁状态下，按“暂停/取消/省电”键不放，蜂鸣器鸣叫一声，童锁取消，回到待机状态。

美食菜谱

在使用美食菜谱时，您只需选定对应的菜谱名称，然后启动微波炉即可，本微波炉已经预先设定好烹调火力和烹调时间。在使用美食菜谱时，请您参考我们提供的食物重量，如果需要减少或增加食物的重量，请适当提前结束烹调或延长烹调时间。

注：在烹调时如有需要使用保鲜膜的地方请用户一定使用微波专用保鲜膜。

菜单	文火煲汤
主料	鸡半只
配料	高汤适量，盐，味精。
烹调方法	①将鸡处理好后洗净放入容器中。 ②淋入高汤将鸡浸没。 ③罩上微波薄膜或加盖，高火10分钟，40%火力30分钟。 ④取出容器，稍微搅拌，加入适量盐和味精即可食用。
菜单	鱼香肉丝
主料	生猪里脊丝300克
配料	红椒油少许，葱、姜、蒜末、郫县豆瓣酱、酱油、绍酒各一中匙， 色拉油两匙，半个蛋清，白糖、精盐、米醋、湿淀粉、红椒油各一小匙。
烹调方法	①把猪里脊丝用精盐、绍酒、湿淀粉，蛋清拌匀。 ②器皿中放入色拉油一匙（余下的一匙拌入肉丝中），并加入除红椒油外的所有调料，覆上微波薄膜，高火6分钟后取出，淋上红椒油即可。
菜单	麻婆豆腐
主料	肉糜（猪肉或牛肉）150克，豆腐320克（切成小块），淀粉两中匙加水两大匙调匀。
配料	葱末1/2杯，蒜末一中匙；（A）豆瓣辣酱两中匙，酱油一大匙，原汁3/4杯。
烹调方法	①将肉糜、葱末（或洋葱末）及蒜末放入一较深盘中拌匀。 ②加豆腐块和调料(A)于其中，拌匀，倒入淀粉汁，搅匀，加保鲜膜高火3分钟。
菜单	酸菜鲤鱼
主料	600g鲤鱼，200g东北酸菜。
配料	米醋、盐、鸡粉、料酒、胡椒粉适量。
烹调方法	①将辣椒切段，把米醋、少许食盐、鸡粉、料酒、胡椒粉调制成酸菜汤。 ②鱼头切下，从中间剖开，打上花刀。 ③部分酸菜放置于容器底部，将鲤鱼放置其上，剩余酸菜放在鲤鱼上面，倒入酸菜汤，放上辣椒段。 ④覆上保鲜膜，中火10分钟取出即可。
菜单	水煮肉片
主料	猪肉300克，油菜100克。
配料	辣椒，鸡汤适量，辣椒粉，老抽，盐、味精，湿淀粉，蛋清少许。
烹调方法	①猪肉洗净，切成长方形的薄块数片。 ②湿淀粉，盐，蛋清加入猪肉片中，抓匀，腌制5分钟。 ③将鸡汤，辣椒粉，老抽，味精加到一起，做成辣汤。 ④将油菜放入陶瓷容器底部，将肉块均匀摆放在盘子中，倒入辣汤。 ⑤放置保鲜膜50%火力10分钟即可。
菜单	醉酒蛤蜊
主料	蛤蜊700克
配料	西洋芹一根，白酒少许，盐水适量；胡椒粉少许。
烹调方法	①将蛤蜊泡于盐水中吐沙，然后搓洗干净，西洋芹去茎再切末。 ②将蛤蜊与西洋芹放入容器中，淋入白酒。 ③罩上微波薄膜或加盖，高火2分钟30秒。 ④取出容器，稍微搅拌，继续高火1分钟。

美食菜谱

菜单	红烧鸡翅
主料	鸡翅膀8只，草菇少许。
配料	葱花少许,色拉油2大匙;（A）酱油、绍酒各1大匙，姜6片，白糖1小匙，芝麻油1中匙。
烹调方法	①鸡翅膀洗净，放入调料（A）中腌30分钟。 ②色拉油2大匙高火2分钟，放入草菇，放入腌好的鸡翅膀。（鸡翅反放） ③放上保鲜膜，放入微波炉中中火5分钟，取出，翻转鸡翅，中火2分钟。 ④取出，撒上少许葱花即可。
菜单	京式烤肉
主料	里脊肉300克
配料	辣椒面、孜然面、盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉适量。
烹调方法	①将里脊肉洗净，剁成2厘米见方的薄块。 ②将孜然面、盐、味精、白糖、料酒加入，调匀，腌制20分钟。 ③将腌制好的肉块串到牙签上。 ④用陶瓷盘底放少许色拉油，将肉块均匀摆放在盘子中，放入胡椒粉和辣椒面。 ⑤放置保鲜膜微波1分钟20秒，去掉保鲜膜，放置烤网上光波3分钟即可。
菜单	孜然烤鱼
主料	咸鱼干2条
配料	花生油，孜然粉，辣椒粉适量。
烹调方法	①将咸鱼干均匀抹上花生油，孜然粉和辣椒粉。 ②将咸鱼干放入容器中，放置烤网上。 ③光波5分钟，取出翻转，光波4分半。 ④取出即可食用。
菜单	香芋鱼头
主料	花鲢鱼头一个（约750克），荔浦芋300克。
配料	姜一片，精盐、胡椒粉、淀粉各少许,绍酒半匙，色拉油一匙,上汤两杯半。
烹调方法	①鱼头切开，加胡椒粉、精盐各少许，绍酒半匙搽匀，腌半小时，蘸上淀粉，放入滚油中炸至微黄色捞起。 ②荔浦芋去皮洗净切厚块，放入滚油中炸片刻捞起。 ③荔浦芋、姜及上汤两杯半，精盐、胡椒粉各少许，加入鱼头，中火10分钟，即可食用。
菜单	清炖狮头
主料	半肥瘦猪肉500克，马蹄75克，榨菜25克，青骨白菜（青江菜）或白菜500克。
配料	生抽、姜汁2茶匙，糖、粟粉、鸡汤、酒、冻水、生抽、水各1茶匙，蛋白1个，胡椒粉少许。上汤450毫升。粟粉半汤匙。
烹调方法	①生抽2茶匙，糖1茶匙，粟粉、鸡汤、酒、冻水各1茶匙，蛋白1个，胡椒粉少许制成调味料。上汤450毫升，姜汁2茶匙，生抽1茶匙制成汤汁料。粟粉半汤匙，水2汤匙制成粟粉水。 ②猪肉洗净，剁碎，用调味料腌约半小时。 ③马蹄洗净去皮，切碎粒。榨菜洗净，切碎粒。菜洗净。 ④马蹄、榨菜与剁碎猪肉同拌匀，向同一方向搅拌数次，平分为4等份，做成肉球。每个肉球约3～4两。 ⑤白菜放在底部，肉球置碟内，倒入汤汁料，放上白菜，搅入粟粉水，用保鲜膜盖好，高火3分钟，中火10分钟。
菜单	西湖醋鱼
主料	鲜鱼600克
配料	葱五段，姜五片，葱丝、嫩姜丝各两大匙，绍酒、胡椒粉、芝麻油各少许； (A)酱油三大匙，米醋两大匙，白糖一大匙，高汤近一杯;(B)淀粉两大匙，水一大匙。
烹调方法	①将鱼处理后，从腹下剖开，使鱼摊成背部相连的一大片，用刀斩断中间大骨数处，抹上葱段、姜片、绍酒、胡椒粉，置于盘中腌30分钟。 ②将嫩姜丝用冷水略泡，挤干水分备用。 ③将盘中的鱼覆上微波薄膜，高火3分钟，中火11分钟后取出撒上嫩姜丝和葱丝。 ④在一碗中将调料(A)调匀，高火3分钟，再加入调料(B)拌匀，高火半分钟成芡汁，淋在鱼身上，上桌前撒上少许芝麻油即可。